

Univerzita Karlova

Filozofická fakulta

Ústav informačních studií a knihovnictví

Studijní program: Informační studia a knihovnictví

Studijní obor: INSK



BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Lenka Kovářová

**Možnosti a omezení metody VWI při monitoringu technologického
a informačního zahlcení**

**Possibilities and restrictions of the VWI method in the process of technological
and information overload monitoring**

Praha 2020

Vedoucí: PhDr. Helena Lipková, Ph.D.

Poděkování:

Považuji za svou milou povinnost poděkovat vedoucí práce, paní PhDr. Heleně Lipkové, Ph.D., za nesmírnou podporu, trpělivost, ochotu, odborné vedení a cenné rady poskytnuté při psaní této práce.

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne

.....

Lenka Kovářová

Identifikační záznam:

KOVÁŘOVÁ, Lenka. Možnosti a omezení metody VWI při monitoringu technologického a informačního zahlcení. Praha 2020, 57 s. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Filozofická fakulta. Ústav informačních studií a knihovnictví. Vedoucí práce PhDr. Helena Lipková, Ph.D.

Abstrakt:

Cílem bakalářské práce je zhodnotit možnosti a omezení tzv. „Indexu virtuální váhy“ (*Virtual Weight Index*, dále jen VWI) D. Sieberga. VWI definuje D. Sieberg jako ukazatel vyjadřující rozložení času uživatele mezi online prostorem a reálným světem. Z pohledu informační vědy pak může představovat jednu z pomocných metod stanovujících míru technologicko-informačního zahlcení jedince.

Teoretická část práce je zaměřena na výklad základních pojmů a začlenění tématu do širšího kontextuálního rámce. V praktické části práce bude realizován kvalitativní výzkum, jehož základní část bude představovat otestování metody VWI D. Sieberga, doplněné o mj. „VWI-deník“. Cílová skupina respondentů budou ženy ve věku mezi 30–40 lety.

Celkový počet respondentů bude 8. Měření VWI bude probíhat po dobu 48 hodin. Výsledkem práce bude zhodnocení uvedené metodiky z hlediska jejich použitelnosti, silných stránek i omezení a vyhodnocení výstupů výzkumu u cílové skupiny.

Klíčová slova:

VWI, Index virtuální hmotnosti, digitální závislost, informační zahlcení, technologické zahlcení.

Abstract:

The aim of the thesis is to assess the capabilities and limitations of the so-called „Virtual Index scales“ (Virtual Weight Index, hereinafter referred to as VWI). VWI D. Sieberg defines VWI as an indicator expressing the layout of the user's time between the online space and the real world. From the perspective of information science then you can represent one of the helper methods, setting out the degree of technological information flooding the individual.

The theoretical part of the thesis is focused on the interpretation of the basic concepts and integrated into the broader contextual framework. In the practical part of the work, a qualitative research will be carried out, the basic part of which will represent the test method, supplemented by the „VWI diary“. The group of the respondents are eight women aged 30–40 years. Measuring VWI run for a period of 48 hours. The result of the work of the evaluation methodology is to set out, evaluate the methodology, strengths and limitations, and the evaluation of research outputs for the target group.

Keywords:

VWI, virtual weight index, digital addiction, information overload, technological overload, information behavior, qualitative research.

ÚVOD.....	9
1. TEORETICKÁ ČÁST.....	10
1.1 Úvod do problematiky.....	10
1.1.1 Online závislost.....	10
1.1.2 Digitální demence.....	12
1.2 Dopady nadměrného užívání technologií.....	14
1.2.1 Psychické dopady nadměrného užívání technologií.....	15
1.2.2 Fyzické dopady nadužívání online přístrojů v každodenním životě.....	16
1.2.3 Sociální dopady nadměrného využívání online médií.....	19
1.3 Prevence digitální závislosti.....	20
1.4 Termín VWI / Virtual Weight Index.....	21
1.5 Informační zahlcení v knize Digital Dieting od Tary Brabazon.....	24
1.6 Vývoj dotazníku k určení Virtual Weight Indexu.....	27
1.6.1 Výhody přístupu Daniela Sieberga.....	28
1.6.2 Nevýhody přístupu Daniela Sieberga.....	28
1.6.3 Výhody přístupu Tary Brabazon.....	29
1.6.4 Nevýhody přístupu Tary Brabazon.....	29
2 PRAKTICKÁ ČÁST.....	30
2.1 Použití kombinace kvalitativního a kvantitativního výzkumu.....	33
2.2 Výzkumné cíle.....	33
2.3 Metoda a průběh sběru dat.....	34
2.4 Výsledky výzkumu.....	35
2.4.1 Zhodnocení výsledků VWI.....	37
2.4.2 Shrnutí výsledků.....	43
2.5 Návrh o rozšíření výzkumu.....	44

3	ZÁVĚR.....	45
4	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	47
5	SEZNAM PŘÍLOH.....	54

ÚVOD

Moderní technologie se staly součástí našeho života. Může být velmi těžké vybalancovat míru využívání online prostoru a virtuálního světa. „Závislost na internetu lze charakterizovat jako nadměrné používání internetu, které s sebou přináší do života jedince psychologické, sociální, pracovní nebo školní komplikace.“ (*Závislost na internetu*, 2016).

Technika nás samozřejmě spojuje i rozděluje, ale pro nás je zajímavý názor Baracka Obamy, který v květnu 2010 řekl: „S Ipody a Ipady, Xboxy a Playstationy – u nichž vůbec nevím, jak fungují – se informace mění z mocného nástroje sloužícího ke zrovnoprávnění lidí na pouhý prostředek rozptýlení, na formu zábavy. Odvádějí naši pozornost. To vše na vás vytváří zcela nový tlak. A nejen na vás, ale i na celou naši zemi a demokracii.“ Všichni se každý den snažíme rozpoznat přednosti a slabosti online i offline světů. Může být velmi těžké vybalancovat míru využívání online prostoru a virtuálního světa. Výstižný je citát německého filozofa Martina Heideggera, který již prorocky ve své době uvedl: „Technika překonala všechny vzdálenosti, avšak nevytvořila žádnou blízkost.“ (Heidegger, 1953).

Novinář Daniel Sieberg ve své knize *Digitální dieta* (2011, s. 40) zavedl pojem tzv. VWI – *Virtual Weight Index*, tedy Index virtuální hmotnosti. Sieberg vypracoval ve své knize několik jednoduchých bodů, které jasně vyhodnotí, zda jsou u daného jedince technologie nadužívány.

V úvodní kapitole této bakalářské práce se seznámíme s problematikou digitálního zahlcení a tématikou nadužívání hardwaru fungujícího online. Budou vymezeny body při určování technologického zahlcení. Také se seznámíme s dopady na jedince, psychickými, fyzickými a sociálními. Ukážeme si také výsledky dosavadních studií věnujících se tomuto tématu.

V další kapitole se seznámíme přímo s termínem VWI, co znamená a jaké jsou jeho ukazatele. Bude srovnáván přístup Daniela Sieberga a Tary Brabazon.

Praktická část se zabývá měřením VWI v praxi a ověřením výzkumných otázek, týkajících se celkové doby strávené v online prostoru. Sběr dat byl ukončen k datu 15. 7. 2018.

V závěrečné části probereme výhody a nevýhody metody měření VWI a také zhodnotíme výsledky výzkumu mezi respondentkami.

1. TEORETICKÁ ČÁST

1.1 Úvod do problematiky

Když se objevily první mobilní telefony, málokdo si dokázal představit, že se stanou našimi stálými společníky a téměř nahradí osobní počítače, vzniknou další přístroje, které budou online připojeny. Budeme je využívat často 24 hodin, každý den, celý rok, možná celý život. Téma „Digitální diety“ otevřel americký novinář Daniel Sieberg ve své knize *Digitální dieta* (2011), kdy popisuje, že lze aplikovat i u moderních technologií rčení, že „jed dělá dávka“. Jako první slovní spojení, které nás zřejmě napadne u všeho, čeho nadužíváme a po čem toužíme, může být jistá forma závislosti. Pokud bychom citovali Karla Nešpora a jeho definici: „Je to skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více. Centrální popisnou charakteristikou syndromu závislosti je touha (často silná, někdy přemáhající) brát psychoaktivní látky (které mohou, avšak nemusí být lékařsky předepsány), alkohol nebo tabák. Návrat k užívání látky po období abstinence často vede k rychlejšímu znovuoobjevení jiných rysů syndromu, než je tomu u jedinců, u nichž se závislost nevyskytuje.“ (Nešpor, 2005, str. 9).

„Náš moderní svět – od zásobení potravinami přes mobilitu a veřejnou správu až po zdravotnictví – by se bez digitálního zpracovávání informací zhroutil. Nemůže nám tedy jít o to, abychom média porazili nebo dokonce odstranili. Ale současně také víme jedno: digitální média mají vysoký závislostní potenciál a dlouhodobě škodí tělu (stres, nespavost, nadváha – se všemi důsledky) a především duchu. Mozek se scvrkává, protože není dostatečně vytížený, stres ničí naše nervové buňky a dorůstající buňky nepřežijí, protože jich není zapotřebí.“ (Spitzer, 2014, s. 267).

Podívejme se na další definice a termíny, které budu používat v dalším textu:

1.1.1 Online závislost

On-line závislost se určuje podobným způsobem jako například závislost na návykových látkách. V současnosti používáme tento termín ve spojení s jedincem, který je stejně závislý

na internetu nebo hardwaru umožňujícím online přístup, tak jako může být jedinec závislý na omamných látkách či alkoholu.

Dr. Kimberley Young byla první lékařkou, která poukázala na problematiku závislosti a stanovila kritéria pro určení diagnózy (Young, 1996). Jedná se o následující kritéria:

1. Jedinec je výhradně zaneprázdněn internetem (přemýšlí o poslední nebo nejbližší online aktivitě).
2. Pociťuje, že potřebuje stále více času trávit na internetu, aby cítil zadostiučinění z této aktivity.
3. Zažívá opakovaně neúspěšné pokusy kontrolovat používání internetu, omezit jej nebo činnost úplně pozastavit.
4. Cítí se neklidný, náladový, depresivní nebo podrážděný ve chvílích, kdy se snaží nebýt na internetu.
5. Zůstává online déle, než sám plánoval.
6. Kvůli internetu ohrozil nebo riskoval pro něj důležitý vztah, zaměstnání, vzdělání nebo možnost kariérního růstu.
7. Záměrně lže členům rodiny, terapeutovi nebo komukoli jinému ohledně reálného času stráveného na internetu.
8. Používá internet jako únik od problémů nebo jako úlevu od dysforie, jíž je například pocit bezmoci, deprese, úzkosti, viny.

Na problematiku navazuje v této práci hojně citovaný Manfred Spitzer se svou knihou *Digitální demence*, a právě Daniel Sieberg.

V současnosti se jedná o celý soubor závislostí, které se navzájem prolínají. A to s ohledem na fakt, že dnes jsou přístroje online. Jiný pohled na online závislost nabízejí Weinstein a Lejoyeux (2010), a to:

- excesivní užívání internetu spojené se zanedbáváním základních potřeb a ztrátou pojmu o čase
- syndrom odnětí, který se může projevovat jako depresivní stav, pocity vzteku a napětí
- rostoucí toleranci

- negativní následky v životě postiženého včetně zanedbávání povinností, únavy, hádek a lhaní o objemu času stráveného online aktivitami

Stejně tak, jako existují formy závislosti na online přístrojích u dospělých jedinců, objevuje se toto jednání i u dětí. Jak uvádí národní protidrogová koordinátorka Jana Vedralová: „V Česku klesá počet dětí, které pijí alkohol nebo kouří cigarety. Jejich závislostí ale začíná být o to více online prostředí. Dorostové ambulance potvrzují, že děti se závislostí na internetu či hrách tvoří významnou část jejich klientely. Až 50 tisíc českých dětí má závislost na internetu.“ (Lidovky.cz, 2019).

Z výše uvedeného vyplývá, že zásadní roli při prevenci a řešení online závislostí dětí hrají rodiče.

Můžeme se také podívat na shrnutí výsledků Českého statistického úřadu z posledního výzkumu provedeného v květnu 2020: „V minulém roce používalo internet denně 99 % studentů starších 16 let a 98 % se na něj připojovalo prostřednictvím chytrého telefonu. Jde o jednu z nejvyšších hodnot v rámci zemí EU.“ (Cieslar, 2020).

1.1.2 Digitální demence

Manfred Spitzer zavedl pojem Digitální demence, kterým definuje stav duševního úpadku zaviněným médii. Digitální demence je duševní úpadek zaviněný digitálními médii.

Spitzer převzal výzkumy pocházející z Jižní Koreje, kde vlastní 3/4 dětské populace mobilní telefon. A právě korejský lékař Kima Dae-jin a jeho tým upozornil na to, že pomalejší duševní vývoj, špatné porozumění textu a zhoršené vyjadřovací schopnosti souvisí právě s nadužíváním přístrojů, jako je mobilní telefon či tablet. Na základě těchto zkušeností vytvořil Spitzer test pro určení odhadu výskytu závislosti.

Test M. Spitzera (2012, s. 238)

Otázky k odhadu výskytu internetové závislosti:

- Jak často je pro vás obtížné, jste-li online, ukončit užívání internetu?
- Jak často pokračujete v užívání internetu, i když jste vlastně chtěli přestat?
- Jak často vám druzí lidé, například váš partner, děti, rodiče nebo přátelé říkají, že byste měli internet užívat méně často?

- Jak často dáváte internetu přednost před trávením času s druhými, například se svým partnerem, dětmi, rodiči, přáteli?
- Jak často příliš málo spíte, protože jste online?
- Jak často myslíte na internet, i když právě nejste online?
- Jak často už se těšíte, až si zase sednete k internetu?
- Jak často přemýšlíte o tom, že byste na internetu měli trávit méně času?
- Jak často jste se neúspěšně pokoušeli trávit méně času na internetu?
- Jak často své domácí úkoly plníte ve spěchu, abyste mohli jít dříve na internet?
- Jak často zanedbáváte své každodenní povinnosti (práci, školu, rodinný život), protože jdete raději na internet?
- Jak často chodíte na internet, když se cítíte na dně? Jak často užíváte internet, abyste unikli starostem nebo potlačili špatnou náladu?
- Jak často cítíte neklid, frustraci nebo podráždění, když nemůžete používat internet?

Spitzer upozorňuje na zajímavé souvislosti, které lze vyvodit z výsledků jeho výzkumu: „V mezinárodním srovnání je nápadné, že digitální závislost je ještě výrazně vyšší v asijských zemích (Japonsko, Jižní Korea, Tchaj-wan), což je dost možná způsobeno velkou náchylností mnoha zdejších lidí k technickým novinkám v oblasti hraček a zábavy.

Jak víme už déle než jedno desetiletí, tohle centrum závislosti neaktivují jen závislostní látky, nýbrž také digitální média, tedy například počítačové hry. Z tohoto důvodu jsou všechny úspěšné počítačové hry vybaveny touto náhodnou komponentou, vědomě jsou tedy programovány tak, aby podněcovaly vznik závislosti.

„Vzniká začarovaný kruh sestávající ze ztráty sebekontroly, postupného duševního i tělesného úpadku, sociálního sestupu, osamění, stresu a deprese, snižuje kvalitu života a vede ke smrti, která se dostaví o několik let předčasně.“ (Spitzer, 2012, s. 267).

Digitální demence se vyznačuje především narůstající neschopností využívat duševní výkony v plném rozsahu a ovládat je, tzn. myslet, chtít, jednat – při vědomí, co se právě děje, kde jsme a v neposlední řadě také kdo jsme.

Ve snaze snížit nadměrné užívání technologií se objevují tendence omezení technologií a vznikají nové termíny:

Digitální detox

Oxfordský slovník tento termín popisuje jako: „Dobu, během níž se osoba vyhýbá používání elektronických zařízení, jako jsou chytré telefony nebo počítače. Tato doba je považována za příležitost, jak snížit stres a zaměřit se na sociální interakci ve fyzickém světě.“

Ve zkratce lze říci, že jde o to, aby technologie sloužily nám, nikoli my, lidé, technologiím.

Všeobecná doporučení pro digitální detox jsou následující:

- Ujasnit si motivaci, proč začít s digitálním detoxem.
- Vytvořit si plán, kolik hodin denně budeme přístroje používat během detoxu, nebo zda vůbec.
- Pokud nejsme schopni přístroje vynechat úplně, začít pozvolně.
- Nenechme se hned odradit, důležité je vytrvat.
- Schválně zapomeňte mobil někde doma a zkuste se bavit bez něj.
- Zkuste o svém detoxu informovat okolí, aby se na něj mohlo připravit.
- Nebát se mobil nechat vypnutý pár hodin; jak se může ukázat, většina problémů se vyřeší.
- Užívejme si skutečné volno.

Offline Day

Vědomé omezení online prostoru, v této době studenti ani žáci nepoužívají žádné přístroje a žádným jiným způsobem nevstupují do online prostoru. Podobné iniciativy a výzvy se objevují v různých prostředích, ať už v rámci škol, zaměstnání, masových médií a podobně.

1.2 Dopady nadměrného užívání technologií

Navzdory tomu, že množství času, které trávíme v online prostoru, neustále roste – pracujeme, bavíme se, je potřeba zbystřit a vnímat skutečný objem času, který trávíme v online prostoru, v porovnání s reálným světem, aby nedošlo k odtržení od reality. V různém stupni nadužívání tohoto času se objevují různé typy nežádoucích dopadů.

Při zpracování dopadů jsem provedla literární rešerši výzkumů, které uvedené dopady zkoumaly a zhodnocovaly.

V následujících podkapitolách vždy uvádím, ve které databázi jsem provedla rešerši relevantních zdrojů a jaká klíčová slova jsem použila. Všechny rešerše byly z hlediska novosti omezeny na rok 2017 a dále. Právě s ohledem na to, že téma rychle zastarává.

Ve všech podkapitolách uvádím pouze ty výzkumy, které jsem subjektivně shledala relevantní. Vzhledem k tématu mé závěrečné práce se nejedná o vyčerpávající soupis mé relevantní rešerše.

1.2.1 Psychické dopady nadměrného užívání technologií

Pro aktuální výzkumy (od roku 2017) skupiny psychických dopadů jsem vyhledávala v databázi Medline.

Klíčová slova: Internet addiction and mental health, Internet addiction and depression. Výsledkem rešerše byly tyto výstupy:

a) Souvislost mezi závislostí na internetu a sklony k sebevražednému chování

Výzkum byl zveřejněn v roce 2018 a výsledky byly zpracovávány na konci roku 2017. Tým doktora Chenga porovnal 25 studií týkajících se pacientů s patologickými návyky na internetu. Ukázalo se, že míra závislosti na internetu a online prostoru dramaticky zvyšuje sklony k depresi a sklony k sebevraždám. Prokázalo se, že závislí mají dvakrát větší míru sebevražedných sklonů než ostatní populace. (Internet Addiction and Its Relationship With Suicidal Behaviors: A Meta-Analysis of Multinational Observational Studies, 2018).

b) Souvislost mezi závislostí na internetu a mírou deprese u studentů

Výzkum z roku 2019, zabývající se japonskými univerzitními studenty, zkoumá souvislost mezi závislostí na internetu a mírou deprese. Zpracovávaly se dotazníky od 4490

anonymních respondentů. Ukázalo se, že má vliv i obor, který studenti studují. Zajímavým faktem je, že nejnižší sklony k depresi mají studenti uměleckých oborů. Naopak studenti technických oborů vykazovali vyšší míru deprese, a to dokonce až čtyřikrát. Toto číslo se zvyšuje při kombinaci nadužívání online prostoru a mobilních telefonů. (Seki, 2019).

c) Souvislost mezi závislostí na internetu a duševními poruchami a depresí u mladých žen

Tento výzkum byl uveřejněn v roce 2019 a týká se mladých žen z Tchaj-wanu. Vědci se zde snažili najít souvislost mezi depresí, duševními poruchami a narušeným vztahem k vlastnímu zdraví s ohledem na souvislost se závislostí na internetu. Jednalo se o ženy do 22 let a výzkumu se zúčastnilo celkem 503 žen. Výsledky potvrdily předpoklad, že ženy, které měly závislost na internetu, vykazovaly mnohem častější další sklony k patologickému chování, včetně nezdravého vztahu k jídlu, depresí či jinému sebedestruktivnímu chování. (Yang, 2019).

1.2.2 Fyzické dopady nadužívání online přístrojů v každodenním životě

Relevantních výzkumů bylo nalezeno méně než u ostatních podkapitol, změna rešeršního dotazu na rok 2016 však přinesla zajímavé výzkumy. Z tohoto důvodu bylo zanecháno širší časové pásmo. Pro aktuální výzkumy (od roku 2016) skupiny psychických dopadů jsem vyhledávala v databázích Medline a Elsevier.

Klíčová slova: Obesity and internet addiction, physical impacts of digital addiction

a) Rychlý nárůst obezity v celosvětovém měřítku souvisí se sedavým životním stylem a nadužíváním internetu.

Tato studie zveřejněná v roce 2016 probíhala v Turecku. Byly srovnávány dvě skupiny adolescentů. Obézních bylo 71 a neobézních 64. Všechny subjekty vyplňovaly dotazníky, ve kterých byly otázky týkající se kvality spánku, míry užívání technologií, stupně závislosti na internetu, pocitů ospalosti. Výsledky obou skupin respondentů se poté porovnávaly. Výsledky studie jasně ukázaly, že závislost na internetu a online prostoru nese větší míru rizika obezity a dalších přidružených problémů, jako je nespavost. Také bylo lékařům doporučeno, aby při vyšetřování mladých obézních pacientů místo medikace doporučili snížení celkového času stráveného „na síti“. (Eliacik, 2016).

Podobné výsledky byly zjištěny u další studie, pro změnu z Ameriky. Výzkum zjišťoval:

b) Souvislost mezi nadužíváním internetu a nadváhou nebo obezitou

Americká studie z roku 2019 systematicky vyhledávala literatury v PubMed/Medline, Web of Science, Scopus a Google Scholar za účelem identifikace příslušných publikací,

aby porovnála jasnou souvislost mezi nadužíváním internetu a obezitou. Zjistilo se, že uživatelé internetu mají o 47 % vyšší pravděpodobnost nadváhy nebo obezity. Dokonce se prokázalo, že každá 1 hodina strávená na internetu zvyšuje pravděpodobnost zvýšeného rizika nadváhy nebo obezity o 8 %. (Aghasi, 2019).

c) Souvislost mezi poruchami příjmu potravy a závislostí na internetu

Výzkum uveřejněný v tomto roce zkoumá mezi vysokoškolskými studenty souvislost mezi používáním internetu v chytrých mobilech a poruchou příjmu potravy. Výzkum proběhl mezi 437 vysokoškoláky, z toho bylo 116 mužů a 321 žen. Respondenti odpovídali formou dotazníkového šetření na otázky týkající se počtu hlavních jídel za den, vynechávání jídla, hodin spánku, fyzické zdatnosti, výšky a váhy. Z této skupiny bylo téměř 13 % studentů označeno za ty, kteří mají regulérní poruchu příjmu potravy. 13 % studentů bylo potenciálně závislých na internetu. Délka celkového času na síti korelovala s BMI, čím větší objem času na internetu, tím vyšší BMI. A předpoklad k závislosti na internetu vykazovali spíše muži než ženy. (Tayhan Kartal, 2020).

d) Výzkumy Manfreda Spitzera a Philipa Zimbarda týkající se souvislosti s nadužíváním online prostoru a změnami v mozkových centrech

Philip Zimbardo ve své knize *Odpojený muž* zveřejňuje zářející výzkumy. Jak Zimbardo (2015, s. 15) vysvětluje: „Nedávná studie představivosti mozku u chlapců ve věku od sedmi do čtrnácti let zjistila, že hraní videoher nadělá v mozkových centrech paseku. Podle všeho způsobuje přerušování toku krve do DLPFC. Hraní her překrývá *nucleus accumbens* tím, že odvádí krev z centra, kde dochází k bilancování. Výsledkem toho je zjištění, že hraní videoher chlapcům poskytuje zadostiučinění, které se běžně pojí s dosažením toho, o čem jsme usilovali, ale bez jakékoliv spojitosti s reálným světem – aniž pociťují potřebu uvést prožitý příběh do vnější souvislosti.“

Zimbardo se zde zamýšlí nad tím, že jeden z dopadů nadužívání online prostoru může být i ten, že jsou ženy a jejich pozice na vzestupu, že mužská soutěživost je uspokojována pomocí videoher a pasivního světa digitálních médií, místo toho, aby muži bojovali i v reálném životě.

Jak již výzkumy uveřejněné Zimbardem a Spitzerem popsaly – chlapci a dívky reagují na online prostor odlišně, proto jsou chlapci náchylnější stát se závislými na online světě,

a tím pádem hůře fungují ve světě reálném, což Zimbardo dokládá ve všech kapitolách knihy *Odpojený muž*.

Jak na závěr knihy Zimbardo (2015, s. 201) zmiňuje: „Pokusy prováděné v 19. století ukázaly, že dáme-li živou žábu do hrnce s vařící vodou, žába okamžitě vyskočí ven, ale umístíme-li ji do vody studené, kterou postupně zahříváme, žába si neuvědomí hrozící nebezpečí a v hrnci se nakonec uvaří. Kam nás trendy zvyšujícího se online prostoru zavedou, pokud se jim nepostavíme čelem, lze jen těžko předvídat, ale naše kultura již nyní ztrácí cosi důležitého, přestáváme-li jako lidstvo klást důraz na kritické myšlení, nedokážeme-li oddálit vlastní uspokojení a stanovovat si smysluplné cíle, jichž bychom se následně snažili dosáhnout.

S celkovým vlivem na tělesné zdraví souvisí i problémy s páteří, například skoliózou, jak je zmíněno například v knize *Hraní digitálních her českými adolescenty*, kde se uvádí: „Mezi další problémy, které nemocní uvádí, patří nemoci pohybového ústrojí, špatné držení těla (skolióza, kulatá záda).“ (Suchá, 2018)

1.2.3 Sociální dopady nadměrného využívání online médií

Pro aktuální výzkumy (od roku 2017) skupiny psychických dopadů jsem vyhledávala v databázích Medline a Embase.

Klíčová slova: Social impacts and internet addiction

a) Souvislost mezi závislostí na internetu, hraním her přes internet a osamělostí mezi pracujícími dospělými v Malajsii

Studie uveřejněná v roce 2020 zkoumala pomocí dotazníkového šetření spojitost mezi nadužíváním online prostoru, hraním her přes internet, agresivitou a osamělostí. K výzkumu bylo přijato 410 respondentů, kteří měli alespoň jeden rok zkušenost s touto závislostí. Ukázalo se, že osamělost mnohem častěji vede k agresi a internetové závislosti. Ve výzkumu se objevili jak mladí pracující lidé – do 39 let, tak studenti vysokých škol. Vzdělání zde na chování při výzkumu nemělo žádný vliv. (T'ng, 2019).

b) Problematika nadužívání internetu a pocitů osamělosti

Výzkum uveřejněný v roce 2020 poukazuje na souvislost s užíváním online prostoru a pocitu osamělosti. Zkoumaly se osoby s nedostatečnou rodinnou podporou, chybějícím

vztahem nebo podporou blízkého okolí a se závislostí na internetu. Mezi hlavní preference uvedlo sociální sítě 90,6 % žen a 88,6 % mužů. Vnímaná osamělost nesouvisela s pohlavím. Jak výzkum popisuje, evoluce vytvořila neurofyzilogické mechanismy k rozpoznání uspokojivých sociálních vztahů na základě senzorických informací a tělesné zpětné vazby přítomných v interakcích tváří v tvář. Ty v online komunikaci velmi chybí. (Costa, 2019).

c) Problematické nadužívání internetu a souvislost se sociální úzkostí u dospělých v Japonsku

Výzkum uveřejněný v roce 2018 se dotýká tématu dospělých, nejvíce výzkumů týkajících se závislosti na internetu se objevuje se zaměřením na děti a dospívající, ale právě cílem vědců bylo zjistit dopady nadužívání online prostoru právě u dospělých jedinců. Tým vědců zkoumal 330 respondentů. Kompletní výzkum jich ale dokončilo jen 231, z toho bylo vyhodnoceno 25,1 % jako problematických uživatelů internetu. Tito problematičtí uživatelé vykazali vyšší skóre na stupnici sociální úzkosti a problémů ve vztahu s ostatními lidmi. (De Vries, 2018).

1.3 Prevence digitální závislosti

Stejně, jako je tomu u jiných závislostí, je třeba myslet na prevenci nejen u dětských pacientů. Lze snížit pravděpodobnost rozvoje závislosti právě vytvářením preventivních opatření a změny návyků v chování, jak uvádí Blinka (2015, s. 5).

Tyto dovednosti se dají rozdělit do čtyř oblastí:

- dovednosti spojené s užíváním internetu
- dovednosti spojené se zvládáním stresu a emocí
- dovednosti spojené s interpersonálními situacemi
- dovednosti spojené s denním režimem a využíváním volného času

I samotná léčba této závislosti je specifická. Při terapeutické práci s lidmi se závislostí na internetu terapeut obvykle narazí na dvě specifická témata, která obvykle neřeší s klienty závislými na psychoaktivních látkách:

Nereálnost abstinence od internetu. Díky skutečnosti, že v současné době se stal internet součástí běžného života, je téměř nemožné očekávat od klientů s tímto problémem, že přestanou užívat internet. Orzack a Orzack (1999) uvádějí, že v případě závislosti na internetu se k léčbě přistupuje podobně jako k poruchám příjmu potravy a pozornost je věnována spíše normalizaci vzorců užívání než abstinenci.

Omezená motivace k vyhledání léčby. Dalším tématem je také omezená motivace k léčbě závislosti / nadměrného užívání internetu. Ta se projevuje tím, že léčbu vyhledává pouze malé množství osob, které vykazují rysy tohoto závislostního chování.

Podle výsledků některých výzkumů se spíše zdá, že u velké části osob se závislostí na internetu dojde k samovolnému uzdravení, a to zejména na základě vnějších impulzů (zdravotní důvody, nový vztah, nové zaměstnání, případně dosažení určité úrovně v online hře) než na základě kritického uvědomění si vlastní patologie. (Blinka 2015, s. 26).

Je tedy zřejmé, že závislost na internetu vykazuje podobné symptomy jako jiné závislosti, a i prevence a následná péče vykazuje stejné prvky.

1.4 Termín VWI / Virtual Weight Index

VWI je ekvivalent pro BMI – tedy index tělesné hmotnosti, s tím rozdílem, že termín *Virtual Weight Index* použil Daneil Sieberg (2014, s. 37). Autor se pokusil definovat kroky k překonání závislosti na moderních technologiích. Je tedy symbolické udržovat si zdravou tělesnou váhu a stejně tak i digitální. Například za každý chytrý telefon, který vlastníme, za každou sociální síť, kterou využíváme, za každý notebook, který vlastníme, za každý emailový účet, za každou elektronickou čtečku, za každý další přístroj, který máme, si připíšeme bod. Uvedené měřitelné body jsou velmi jasně vymezené a průměrný počet bodů značí, jak jsme na tom se svou digitální kondicí. Znalost pojmu VWI tedy může napomáhat v procesu určení závislosti.

Jak uvádí Slavomil Fischer a Jiří Škoda (2014, s. 134): „Z hlediska Diagnostického a statistického manuálu duševních poruch Americké psychiatrické společnosti spadá chování, které označujeme jako závislost na mobilním telefonu, do kategorie Poruchy ovládání impulsu jinde neklasifikované. Základní projevy obecně všech poruch tohoto druhu jsou:

- Jedinec není schopen potlačit pokušení provést nějaký čin, který jej nebo jinou osobu poškozují. Takové nutkání se může, ale také nemusí, snažit potlačit a své jednání může, ale také nemusí, předem promýšlet.
- Napětí, které se před provedením činu stupňuje.
- Provedení činu je doprovázeno pocitem uvolnění, někdy i uspokojením. Čin se shoduje s okamžitým přáním jedince. Ihned po jeho provedení se mohou dostavit výčitky, lítost nebo pocit viny.“

Použitím digitálních přístrojů se mění i hloubka našeho vnímání, protože se učením pravděpodobně zabýváme povrchněji. Jak právě Spitzer (2012, s. 57) zmiňuje: „Čím povrchněji se nějakým věcným obsahem zabývám, tím méně synapsí se mi v mozku aktivuje, což má za následek, že se méně naučím. Toto poznání je tak důležité proto, že digitální média a internet musejí působit na učení negativně právě z tohoto důvodu. Zprvé vedou – to už se mezitím stalo všeobecně známou skutečností – k větší povrchnosti, což lze poznat už jen z používaných jazykových pojmů: dřív se texty četly, dnes se *skimují*, tj. povrchně přeletí očima. Dříve se do látky pronikalo, dnes se namísto toho po síti *surfuje*, tedy klouže po obsahovém povrchu.“ Známý jazykovědec Noam Chomsky v jednom rozhovoru prohlásil: „V tweetu nebo internetovém příspěvku nelze říct mnoho. To nutně vede k větší povrchnosti.“

Technika nám životy velmi usnadňuje, ale evidentně zde platí staré známé pořekadlo – všeho s mírou.

Jak Sieberg uvádí (2014, s. 19–20), pokud si nejsme jisti, do jaké kategorie patříme (jak vysoký máme svůj VWI), můžeme si zkusit odpovědět na pár následující otázek:

- Cítíte někdy nutkání vytáhnout chytrý telefon, když během rozhovoru někdo něco poznamená?
- Uvědomili jste si někdy, že jste psali SMS zprávu, když vám potomek vykládal zážitky ze školy, a později jste si nedokázali vybavit žádné podrobnosti z jeho vyprávění?
- Měli jste někdy pocit, že se určité události snad ani nestaly, dokud je nezveřejníte na Facebooku nebo Twitteru?

- Ptáte se někdy sami sebe, zda jste se dokázali lépe soustředit, než moderní vymoženosti vnikly do vašeho světa?
- Rozbuší se vám srdce, když vám na Black Berry zabliká červené světýlko?
- Přerušíte při zazvonění či zavibrování mobilního telefonu veškerou činnost?
- Už se nerozhlížíte nalevo a napravo, díváte se jen nahoru a dolů, protože píšete na chytrém telefonu a zároveň se snažíte kráčet po chodníku?
- Vídáte často temeno hlavy svého dítěte (partnera či partnerky) jako siluetu v odlesku videohry?
- Cítíte úzkost, pokud jste nějakou dobu offline?
- Víte, že byste neměli při řízení auta psát textové zprávy, a přesto to děláte?
- Stává se vám, že jsou všichni členové rodiny v jedné místnosti, ale nehovoří spolu, protože každý sedí u jiného elektronického zařízení?

Pokud jsme odpověděli na některou otázku kladnou odpovědí, musíme si přiznat, že patříme k dalším lidem na této planetě, které ovládají moderní technologie. Autor uvádí: „Já nechci, abyste začali nenávidět svůj telefon, email nebo internetové služby. Zapojte je do své práce a naučte se je zkrotit, získat nad nimi převahu. Musejí vám začít sloužit. Pravidelně se zamýšlíme nad tím, co jíme a pijeme, ale velmi zřídka se zabýváme otázkou, jak na nás působí nepřetržité ponoření do světa techniky. Uvažujte. Přístroje a internetové stránky nemají nálepky s nutričními hodnotami. Nikdo nereguluje množství, které vstřebáváte, ani efektivitu, s níž tak činíte.“

Sieberg (2011, s. 75) v knize uveřejnil jednoduchý vzorec pro výpočet *Indexu Virtuální hmotnosti / VWI*:

- Za každý chytrý telefon, který vlastníte – 3 body
- Každou sociální síť, kterou používáte – 4 body
- Každý notebook, který vlastníte – 1 bod
- Každý tablet, iPad nebo podobné zařízení, které vlastníte – 2 body
- Každý e-mailový účet, který používáte – 2 body
- Každou službu pro textové zprávy, kterou používáte v chytrém telefonu – 5 bodů

- Každý přihlašovací účet internetové RPG (hry), který používáte – 7 bodů
- Každý stolní počítač, který vlastníte – 1 bod
- Každou elektronickou čtečku, kterou máte – 1 bod
- Každý digitální fotoaparát, který máte – 1 bod
- Každý další přístroj, který máte a který potřebuje nabíječku, ale nespadá do uvedených kategorií – 1 bod
- Každý blog, který píšete nebo komentujete – 2 body

„VWI v hodnotě 30 je vcelku typický profil osoby, která potřebuje moderní technologie k práci (je nás stále víc) a ráda udržuje pravidelné styky s ostatními. Nízký VWI v této fázi by byl nižší než 25 (digitální dieta zefektivní užívání a odstraní určitý stres), průměr se pohybuje mezi 25–35 (digitální dieta vám pomůže zachovat duševní zdraví a přehled), vysoký přesahuje 36 bodů (digitální dieta vám možná zcela změní život). Pokud máte vysoký VWI, nepanikařte. Pomocí digitální diety ho drasticky snížíte. Anebo možná sundáte jen pár bodů. Hlavní je, abyste si uvědomovali, co děláte, a vnímali výhody. Popravdě, VWI je patrně podobnější vaší kreditní bilanci než indexu tělesné hmotnosti. Změníte-li model utrácení peněz a minimalizujete tak závislost na peněžních půjčkách, číslo se zvýší.“

„Anebo zrušíte kreditky či účty, které nepoužíváte. Jedinou velkou proměnnou ve VWI je vaše schopnost sledovat, jak často tyto přístroje a služby využíváte. Ano, věci si můžete koupit a účty zakládat, ale něco jiného je se na ně spoléhat. Rozhodujete jen vy sami.“

Také je dobré si uvědomit, že počet přístrojů není rozhodující v celkovém skóre, ale je třeba také zhodnotit využívání techniky v celkovém objemu času. To znamená, že člověk může být vlastně závislý, přestože vlastní jen jeden mobilní telefon.

Jak autor knihy dodává, udělejme další krok v našem testu a zkusme si ještě připojit další body k základnímu testu, který nám ukáže, jak hodně trávíme život s přístroji, které fungují online:

- za každých dvacet emailů, které jste za den poslali – 2 body
- za každých deset textových zpráv, které jste každý den odeslali – 2 body
- za každou aktualizaci na sociální síti, kterou jste každý den udělali – 3 body

- za každý chat, který jste každý den vedli – 3 body
- za každých 15 minut hovoru na mobilním telefonu – 2 body

Naše skóre se tím pádem pravděpodobně ještě zvýší, ale to už je především pro každého, kdo je zvědavý, jaký VWI opravdu má. Může to být velmi motivační, pravdivě si zhodnotit veškerý čas, který strávíme v online prostoru.

V této práci je vidět, jak téma rychle „zastarává“. Když jsem v roce 2017 začala psát, byla situace trochu jiná, dnes se doba posunula, je nutné si připustit, že velký počet lidí má vysoký VWI index především díky svému zaměstnání.

V současnosti je již možné online měření vlastního VWI pomocí různých aplikací nebo testů na internetu.

1.5 Informační zahlcení v knize *Digital Dieting* od Tary Brabazon

Tara Brabazon vyučuje předmět *Cultural studies* na australské univerzitě. Ve své knize *Digital Dieting* se vyjadřuje k tématu nadměrného užívání online prostoru a dopadu ve vzdělávání a přístupu ke studiu, který sleduje u svých studentů. Tématu se věnuje jak z pohledu vyučující, která je se svými studenty v úzkém kontaktu, tak z pohledu studentů, se kterými se setkává při konzultacích v hodinách.

Zajímavá je i odpověď Tary Brabazon na otázku týkající se směřování institucí knihoven jako takových. Článek vyšel v elektronickém časopisu *Ikaros*: „Chtěla bych říct, že umět se učit, umět učit a téma vzdělávání obecně znamená dnes všechno. Nikdy se nesmíte přestat učit. Každý den si musíte uvědomovat, že lidé musejí mít svá práva, stejně jako musejí dýchat, a od těchto lidí se pak zase můžeme učit my.“ Tara Brabazon tím naráží na problematiku nadužívání technologií na úkor úrovně kvality vzdělání a selekci informací, které se na nás hrnou ze všech možných stran. Jak v této knihovnické souvislosti uvádí český autor: „Ano, probíhá tu revoluce v různých platformách, které se nacházejí všude kolem nás, máme více informací, než jsme kdy měli, a přesto nebyla neznalost a xenofobie nikdy tak ničivá a demoralizující jako dnes. Nezáleží tedy na možnosti mít informace, ale na přístupu k nim a způsobu, jak je užíváme. A knihovníci jsou v tomto ohledu *gatekeepers* k informacím vysoké kvality. Toto je největší výzva knihoven: zajistit občanům informace té nejvyšší kvality.“ (Novotný, 2017).

Tara Brabazon ve své knize *Digital Dieting* popisuje, na rozdíl od Siebergovy knihy, prostředí vyučujících a studentů, nevěnuje se čistě praktickým bodům užívání techniky a internetu v každodenním životě. Kniha je zajímavá tím, že přímo profesorka pojmenovává problémy, kterých si všímá při práci se studenty. Jejich pozornost od studia a studijních povinností často odvádí online prostor, častěji se vymlouvají na to, že si nestíhají přečíst přípravu na zkoušky. Více využívají prezentací, nikoliv samotného psaného textu, nejsou schopni učit se z papírových podkladů. Často nejsou schopni porozumět psanému textu a nerozumí smyslu daného studijního materiálu.

Jak Brabazon sama píše, jedná se o chytré mladé lidi, ale díky tomu, že tráví svůj čas především na sociálních sítích, je jejich pozornost rozdělená mezi více činností a často její studenti nedokážou být soustředění. Brabazon (2013, s. 66) shrnuje:

- Omezte všechna média, která běžně zapojujeme k dosažení lepších studijních výsledků.
- Omezte závislost na studijních materiálech v *powerpointových slidech*. Využívejte informace v reálném času a prostoru. Nezdružujte se rozhodováním, které materiály vyberete.
- Více myslíte, omezte bezmyšlenkovité kopírování a přebírání textů.
- Používejte metodu „stavění lešení“, stejně tak využívejte plánování a anotované bibliografie.¹
- Představujte raději několik významnějších hodnocení než mnoho malých.
- Zajistěte, aby klíčové zdroje byly mezinárodně použitelné, všeobecně uznávané a vynikající pro všechny studenty.
- Požadujte interpretaci význačných vědců raději než pouhé parafrázování klíčových myšlenek.
- Aktualizujte hodnocení studentů a jejich zpětnou vazbu každý rok, srovnávejte se zpětnou vazbou z minulých let.
- Pokud systém výuky a učení nevyhovuje, pak omezte počet hodnocení a změňte média, kterými je výuka přenášena.

1 .Scaffolding (= lešení, konstrukce, opora) je souborem podpůrných strategií, které pomáhají žáky efektivně dovést k novým znalostem a dovednostem, zdroj: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/j/9541/CO-JE-TO-SCAFFOLDING-V-CLILU.html/>

- Rozvíjejte komunitu studentů, kteří se o sebe dokážou postarat. Používejte sociální média k budování vztahů.

Jak Brabazon (2013, s. 212) uvádí ve své knize *Digital Dieting*, možnosti získávat vědomosti a prohlubovat znalosti nás činí otevřenějšími lidmi, kteří se lépe postaví životu. Díky své pozici univerzitní profesorky může sledovat studenty, kteří místo soustředění se na výuku a samotné učení rozměňují svůj čas v online prostoru.

Tím, že studenti více využívají vzdálený přístup a často nemusí navštěvovat přednášky, nemusí mít tolik sociálních dovedností, protože, jak Brabazon uvádí: „Čas, který mladí lidé stráví v učebně, jim pomáhá k získání nových sociálních a kulturních dovedností, ze kterých budou čerpat po další roky.“ (Brabazon 2013, s. 288).

Knihy *Digital Dieting* nám neposkytuje tak přímočaré návody, jak je to s naší „virtuální hmotností“, ale dává nám náhled na svět online prostoru z jiné stránky, z pohledu univerzitní profesorky a ženy, která pokládá vzdělávání za své životní poslání. Zkoumá zpracování informací v online prostoru a dopady na kvalitu vzdělání.

1.6. Vývoj dotazníku k určení Virtual Weight Indexu

Je zajímavé sledovat přístupy Sieberga a Brabazon. Každý z nich má úplně jiné pojetí tohoto širokého problému. Daniele Sieberg se tématu věnuje jednoduchým způsobem, kdy vyžaduje, aby každý jedinec byl schopný obodovat své zvyklosti s využíváním online přístrojů v každodenním životě. Na rozdíl od Tary Brabazon, která se tématu nadužívání online prostoru a přístrojů věnuje z filozofického hlediska a z hlediska profesorky na univerzitě. Žádný bodový systém v knize neuvádí. Spíše se jedná o zamyšlení nad zpracováváním informací.

Je nesporné, že online prostor již patří k našim životům a neumíme si bez něj život představit. Digitální média jsou součástí naší kultury. Zvyšují nám produktivitu práce, ulehčují život a představují velký zábavný faktor.

Daniel Sieberg vyjádřil jednoduchý způsob, jak určit svůj Index virtuální hmotnosti a neúprosně odhalit skutečnost, jak nakládáme se svým časem. Proto byl dotazník vyvíjen přesně podle jeho knihy *Digital Dieting*.

Tabulka s jednotlivými body za každý využitý přístroj, kdy se jednotlivé body sčítají, dává jasný výsledek o našem tělesném indexu ve virtuálním světě. Zda jsme virtuálně obézní, či v naprostém pořádku, v mezích využívání technologií, kdy nejsme ovládáni přístroji, ale my ovládáme přístroje, které nám mají zkvalitňovat život.

Tara Brabazon se věnuje tématu nadužívání techniky připojené online především teoreticky a s filozofickým zápalem. Proto jsem jako součást dotazníků dala přílohu, ve které mohly respondentky dobrovolně zhodnotit svůj výsledek a podělit se o pocity, které jim výsledek přinesl.

Siebergův jednoduchý přístup v kombinaci s filozofickým pojetím tématu Tary Brabazon dal vzniknout dotazníku, deníku a strukturovanému rozhovoru účastnic.

1.6.1 Výhody přístupu Daniela Sieberga

Přístup Daniela Sieberga jako ryze praktický. Sieberg je především novinář a píše velmi přímočaře o problematice užívání technologií. O tom, jak mnohdy můžeme neefektivně trávit svůj čas s přístroji, které fungují online.

Jako největší výhodu vnímám právě jednoduchost diagnostiky problému, kdy si samotný jedinec může vyzkoušet test, jak je na tom se svým digitálním zdravím, jak hodně času tráví na mobilu, počítači a tabletu. Přestože není jednoduché pojmenovat, kdy se jedná o závislost na internetu, můžeme si každý z nás vypočítat index naší virtuální hmotnosti a během chvíle si vypočítat srozumitelně přidělený bodový systém. Účastnice výzkumu si mohly porovnat svůj index mezi sebou a s vlastním očekáváním.

Vědecké studie jsou často pro běžného uživatele nesrozumitelné a vzdálené, mnohdy jsou to jen statistiky, které jsou nicneříkající. Ovšem pokud zde máme takto jednoduše danou možnost vypočítat si své osobní BMI/VWI, je velmi motivující podívat se, jak na tom ve skutečnosti jsme.

1.6.2 Nevýhody přístupu Daniela Sieberga

Vzhledem k jednoduchosti Siebergova přístupu nespatřuji na tomto systému výpočtu „virtuální váhy“ vyloženě negativní aspekty. Snad jen na přístupu uživatele, který může test vyplňovat s cílem podhodnocení reálného vidění. Umím si představit, že lidé mají

někdy tendenci si takové bodování upravovat ve svůj prospěch nebo si neuvědomovat, kolik času opravdu stráví na sociálních sítích či hraním her.

Siebergovi jde především o to, aby poukázal na nadužívání času, který trávíme v online prostoru. To, že člověk vlastní například pouze mobilní telefon, nemusí hned jistě znamenat, že není problém s objemem času stráveného na síti. Jde především o čas strávený v online prostoru než o množství přístrojů.

Díky technologiím můžeme být online prakticky nepřetržitě, ale záleží, jak tento čas využíváme. Je důležité, že člověk si uvědomí svůj určitý problém a může si pomocí domácího testování na základě Sieberga ověřit, zda se jedná již o reálnou hrozbu.

Také zde vidím, že autor nepočítá s filozofickými otázkami, jako například Tara Brabazon, která problematiku sleduje z pozice univerzitní profesorky a vztahu svých studentů k online prostoru a jeho nadužívání. Velmi zdůrazňuje důležitost vzdělání pro vzájemné pochopení v celosvětovém měřítku.

1.6.3 Výhody přístupu Tary Brabazon

Tara Brabazon již několikrát přednášela v České republice a zabývá se především mediální gramotností. Českou republiku vysoce oceňuje, protože má nejhustší síť knihoven na světě, dobré všeobecné vzdělání a tradičně nízkou negramotnost.

Líbí se mi její náhled na vzdělání, které nezná rasu, národnost ani pohlaví. Vzdělání nám otevírá oči a zlepšuje naše životy, umožňuje nám nové a nové příležitosti. Vidíme i v jiných částech světa, že vzdělání s rovnými příležitostmi pro chlapce a dívky umožňuje rozvoj lokalit a zlepšení kvality života.

Díky novým technologiím se naše soustředění rozptyluje mezi nová média a mění nám návyky učení a třídění informací. Kniha se filozoficky zamýšlí nad otázkami výuky, pojetí učení, použití *powerpointových slidů* a učení se v online prostoru pomocí počítačů, tabletů a mobilních telefonů. Na rozdíl od Sieberga to není jednoduchý, přímočarý návod na zlepšení vlastní digitální obezity, ale Brabazon nám klade otázky, jak se učíme, jak hodně se necháme rozptylovat, sděluje zde zkušenosti se svými studenty, kteří po několika týdnech výuky nechápou podstatu textu, protože se věnují sociálním sítím.

1.6.4 Nevýhody přístupu Tary Brabazon

Tara Brabazon nemá jasně dané body, kdy se stáváme závislími na online technologiích, nemá žádné měřítko, kdy se stáváme digitálně obézními či jsme digitálně fit. Polemizuje nad vývojem technologií, jak to může sledovat ze svého úhlu vyučující na univerzitě, a sleduje interakci se svými studenty, kteří jsou velmi často nepřipraveni na konzultace a další testy. Nerozumí podstatě úkolů a mají mnohdy problémy se soustředěním. Díky tomu, že se nejedná o vymezené body, nelze říci, v jakém momentě se stáváme digitálně obézními, v jaké chvíli jsme ještě pokládáni za digitálně fit jedince. Kdy Sieberg jasně vymezil bodovou hranici, Brabazon nechává prostor pro vlastní zhodnocení a možnosti přemýšlení o našem stavu mysli a bytí.

2 PRAKTICKÁ ČÁST

V této části práce jsou popsány důvody pro volbu kvalitativního výzkumu. Je zde blíže popsán způsob výběru zkoumaného vzorku. Je zde také nastíněna metoda sběru dat a vyhodnocovací procesy.

Díky jasně vymezeným bodům bylo možné vytvořit jednoduchý dotazník, dle Daniela Sieberga, zjišťující míru VWI:

Zodpovězte každou otázku a body sčítejte:

Jednotlivé body	Počet bodů
Každý chytrý telefon, který vlastníte	3 body
Každou sociální síť, kterou používáte	4 body
Každý notebook, který vlastníte	1 bod
Každý tablet, iPad nebo podobné zařízení, které vlastníte	2 body
Každý emailový účet, který používáte	2 body
Každou službu pro textové zprávy, který používáte	5 bodů
Každý přihlašovací účet internetové RPG hry, který používáte	7 bodů
Každý stolní počítač, který vlastníte	1 bod
Každou elektronickou čtečku, kterou máte	1 bod
Každý digitální fotoaparát, který máte	1 bod
Každý další přístroj, který máte a který potřebuje nabíječku, ale nespadá do uvedených kategorií	1 bod
Každý blog, který píšete nebo komentujete	2 body
Za každých dvacet emailů, které jste za den poslali	2 body
Za každých deset textových zpráv, které jste každý den odeslali	2 body
Za každou aktualizaci na sociální síti, kterou jste každý den udělali	3 body
Za každý chat, který jste každý den vedli	3 body
Za každých 15 minut hovoru na mobilním telefonu během dne	2 body

Výsledky/Počet bodů:

<25 – Nízký VWI /Gratuluji!

>36 – Vysoký VWI/ Pomocí Digitální diety můžete index drasticky snížit a můžete si uvědomit, jak svůj čas přesně trávíte.

>36 – Vysoký VWI/ Pomocí Digitální diety můžete index drasticky snížit a můžete si uvědomit, jak svůj čas přesně trávíte.

Dále pak vznikl 24hodinový deník (1 pracovní den / 1 volný den), kam si účastníci zaznamenávaly své aktivity:

Sledované období v týdnu – Den první – Pátek					
Čas	Mobil/druh činnosti/ souhrnný čas v danou dobu	PC/druh činnosti/ souhrnný čas v danou dobu	Tablet/druh činnosti/ souhrnný čas v danou dobu	Televize/ souhrnný čas v danou dobu	Jiné zařízení/ souhrnný čas v danou dobu
V deníku používejte pro zjednodušení čísla daných přístrojů	1	2	3	4	5
05:00-06:00					
06:00-07:00					
07:00-08:00					
09:00-10:00					
10:00-11:00					
11:00-12:00					
12:00-13:00					
13:00-14:00					
14:00-15:00					
15:00-16:00					
16:00-17:00					
17:00-18:00					
18:00-19:00					
19:00-20:00					
20:00-21:00					
21:00-22:00					
22:00-23:00					
24:00-01:00					
01:00-02:00					
02:00-03:00					
03:00-04:00					
04:00-05:00					

Závěrečnou částí byl polostrukturovaný rozhovor:

Tyto složky dohromady dotváří komplexnější pohled na míru digitálního zahlcení. Respondentky si mohly vyhodnotit míru závislosti. Díky tomuto komplexnímu pohledu bylo možné získat zpětnou vazbu.

Otázky:

	1. Přemýšlíš někdy nad tím, jak hodně času strávíš s digitálními přístroji?
	2. Máš někdy pocit, že využíváš online prostor delší čas, než jsi původně plánovala?
	3. Máš pocit, že bys měla změnit způsob, jakým trávíš čas s mobilem či tabletem, počítačem?
	4. Zasahují ti jmenovaná online připojená zařízení do soukromí?
	5. Ovlivňují sociální sítě život?
6.	6. Jak změnily mobily a další online zařízení tvůj život?
	7. Jsi překvapená s výsledkem své VWI?
	8. Změníš svůj postoj k těmto přístrojům?
	9. Jak hodnotíš test VWI?
	10. Jaké bylo vyplňovat deník?
	11. Máš další doplňující postřehy k dané problematice a můžeš se o ně podělit?

2.1 Použití kombinace kvalitativního a kvantitativního výzkumu

S ohledem na cíle výzkumu, potřebu hlubšího vhledu do problematiky i dostupnost respondentů ochotných zúčastnit se výzkumu jsem zvolila kombinaci kvalitativní a kvantitativní metody.

„Exploratorní výzkum má být kreativní, flexibilní a zohledňovat všechny neočekávané jevy. Jde v něm také o první pokusy navrhnout nové koncepty a základy teorie.“ (Hendl, 2005, s. 38).

V kvalitativním výzkumu není hlavním cílem výsledek ve formě čísel, ale pochopení daného jevu či zkoumané situace v běžném životě. „Síla kvantitativních dat spočívá v tom, že jsou přirozeně uspořádaná a popisují každodenní život. Vyznačují se lokální zakotveností a nejsou vytrhována z kontextu dění. Mají popisovat podrobnosti případu.“ (Hendl, 2005, s. 161).

Jak uvádí Reichel, kvantitativní výzkum má především následující vlastnosti: „Výpověď je nekvantifikovaná, jedinečná a obrazná. Objevuje se zde identifikace vztahů, vytváření nových hypotéz.“ (Reichel, 2009, s. 41).

Na začátku výzkumu nebyly stanoveny hypotézy, které by byly ověřovány. Jednou z dalších charakteristik kvalitativního přístupu je jeho flexibilita, která umožňuje reagovat na zjištěné skutečnosti. Velkou roli hraje také to, že výzkum se děje v přirozeném prostředí.

Výzkum se skládá z části kvantitativního výzkumu v podobě numerických výsledků dotazníku VWI, ale celý projekt byl doplněn o kvalitativní složky 24hodinového deníku a strukturovaného rozhovoru s účastnicemi.

2.2 Výzkumné cíle

V souladu se zadáním práce se výzkum zaměřuje na přístup Daniela Sieberga. Vzhledem k rychlému zastarávání tématu však byly tyto cíle ještě upraveny. Závěrem výzkumu byla možnost aplikovat a hodnotit přístup Sieberga v současném prostředí a ověřit výsledek VWI a metody sebepoznání na následné sebehodnocení dotazovaných z pohledu digitální závislosti.

Cíl 1: Aplikovat dotazník Daniela Sieberga na malou sociální skupinu v přirozeném prostředí.

Cíl 2: Zhodnotit vliv výsledku VWI na chování dotazovaných.

2.3 Metoda a průběh sběru dat

Jak Hendl (2005, s. 50) uvádí: „Kvalitativní výzkum je proces hledání porozumění, založený na různém metodologickém zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Výzkumník vytváří komplexní holistický obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách.“ Také rozlišuje několik typů kvalitativního dotazování: kvalitativní dotazování, kvalitativní rozhovor, polostrukturovaný rozhovor s otevřenými otázkami, fenomenologický rozhovor, skupinová diskuse a další techniky dotazování.

Cílová skupina byla vybrána s ohledem na dosažitelnost účastnic ochotných se výzkumu účastnit tak, aby získané výsledky byly co nejpestřejší. Věk žen byl vybrán mezi 30 až 40 lety. Jednalo se o respondentky, které předem souhlasily s výzkumem a aktivně se zajímaly o svůj výsledek. Cíleně byly vybrány i ženy, které se snaží online prostor nevyužívat, a potom ty, které internet nutně potřebují ke svému zaměstnání. Osobní vazbu na účastnice jsem pokládala za výhodu, neboť díky vzájemné důvěře nedocházelo ke zkreslování údajů.

Sběr dat probíhal ústně a elektronicky. Účastnice se seznámily s pilotní verzí výzkumu tak, aby byl srozumitelný. Díky tomu bylo možné ověřit, zda chápou pravidla a vedení deníků. Účast respondentek byla zohledněna ve finální verzi. Výzkum probíhal v létě 2018. Účastnice podepsaly informovaný souhlas a sesbíraná data byla anonymizována. Po dohodě byla data upravena tak, aby nebylo možné vypátrat totožnost účastnic, ovšem bez toho, že by byly jakkoliv upravovány výsledné informace.

Přehled pracovního zařazení účastnic výzkumu:

Respondentka 1	Administrativní pracovnice v divadle
Respondentka 2	Rodičovská dovolená
Respondentka 3	Knihovnice
Respondentka 4	Administrativní pracovnice v galerii
Respondentka 5	Knihovnice
Respondentka 6	Administrativní pracovnice u Policie ČR
Respondentka 7	Knihovnice
Respondentka 8	Administrativní pracovnice na přehradě

2.4 Výsledky výzkumu

Přestože je výsledkem kvalitativního výzkumu velké množství nestrukturovaných dat, v tomto výzkumu metodou Daniela Sieberga a replikace jeho přístupu vychází jasné číslo daného VWI. Doplnující rozhovor je především zpětnou vazbou pro samotné respondentky.

Kombinací jednoduchého bodového systému dotazníku a doplňku v podobně deníku bylo možné ověřit předpoklad, zda konkrétní respondentky své VWI očekávaly, k čemuž se vyjádřily i při rozhovoru. Předpokládalo se, že vysoké VWI bude doplňovat zaplněný deník a očekávání vysokého indexu.

Výsledkem výzkumu bylo především výsledné číslo indexu jednotlivých žen. Dle Sieberga můžeme porovnat výsledky respondentek s jeho parametry pro měření VWI.

Výsledky jsou rozdělené do následujících kategorií:

< 25 – Nízký VWI

25–35 – Digitální dieta vám pomůže zachovat duševní zdraví a přehled.

> 36 – Vysoký VWI / Pomocí Digitální Diety můžete index drasticky snížit a můžete si uvědomit, jak přesně trávíte svůj čas.

Naše účastnice dosáhly následujících výsledků:

Respondentka 1	45 / vysoké hodnoty VWI / Administrativní pracovníce v divadle
Respondentka 2	54 / vysoké hodnoty VWI / Rodičovská dovolená
Respondentka 3	12 / nízké hodnoty VWI / Knihovnice
Respondentka 4	27 / střední hodnoty VWI / Administrativní pracovníce v galerii
Respondentka 5	22 / nízké hodnoty VWI / Knihovnice
Respondentka 6	33 / střední hodnoty VWI / Administrativní pracovníce u Policie ČR
Respondentka 7	53 / vysoké hodnoty VWI / Knihovnice
Respondentka 8	22 / nízké hodnoty VWI / Administrativní pracovníce na přehradě

Odpovědi na otázky směřují k oběma vytyčeným cílům, to znamená ověřit si možnost měření VWI na malé sociální skupině a zpětné vazby v podobě odpovědí na tyto dotazy směřují k ověření dopadů výsledku indexu jednotlivých respondentek. Bylo zde zkoumáno, jaké dopady užívání online připojených přístrojů mají na účastnice výzkumu, jak je používají, jak dlouho a jaké praktické dopady má jejich chování na každodenní život.

Jednou z nejdůležitějších otázek bylo, proč chtějí respondentky znát svůj VWI. Zda šlo o konkrétní cíl snížení vlastního indexu, nebo pouze o čistou zvědavost jedince.

Z rozhovorů vyplynulo, že jsou respondentky zvědavé a celý výzkum je přínosný díky jasnému výsledku, kterého lze dosáhnout celkem jednoduchým způsobem.

V odpovědích účastnic zaznělo, že je jejich výsledek VWI zajímavý, a díky tomu mohou případně přehodnotit své zvyklosti ve využívání online prostoru a objem času, který tráví s digitálními přístroji.

Kombinace metody dotazníku dle Daniela Sieberga, 24hodinového deníku a otázek, které byly inspirovány přístupem Tary Brabazon, umožňují respondentkám hmatatelně určit, jak hodně mobilní telefony, počítače či jiná zařízení užívají. Zda jejich odhad byl reálný či celkový čas odpovídal jejich původním odhadům.

Nejdůležitější informace o zmiňovaném deníku je ta, že vznikl především pro lepší uvědomění způsobu trávení času po celý den či noc. Protože si často ani nemusíme uvědomovat, kolik celkového času trávíme na síti.

Na otázku, jak hodnotíte test VWI, odpovídaly respondentky následovně:

Andrea V.: „Pozitivně. Poslala bych ho veřejně. I ostatní si mohou díky němu zjistit, kolik času jim zabírají mobilní přístroje a sociální sítě.“

Ivana V.: „Hm, nevím, asi je dobré to vidět takto černé na bílém.“

Kateřina Š.: „Kladně, člověk si uvědomí, jak mu moderní technologie zasahují do života.“

Kateřina K.: „Pro mě to byly nové informace a určitě to nebyla ztráta času.“

Martina B.: „Bylo to zajímavé.“

Monika K.: „Test se zdá být zajímavý a do budoucna se s ním ráda seznámím více do hloubky.“

Renáta N.: „Dobrý způsob zamyslet se nad tím, kolik času člověk věnuje online světu.“

Renáta M.: Tuto otázku nezodpověděla, protože se snaží být od digitálních přístrojů oproštěna.

Z těchto výpovědí vyplývá, že respondentkám přináší uspokojení, pokud mohou svůj pocit o nadužívání přístrojů podložit svým VWI.

2.4.1 Zhodnocení výsledků VWI

Na základě faktu, že všechny respondentky byly zvědavé, jaký bude výsledek, v rozhovoru tedy zazněla i otázka, zda účastnice VWI index očekávaly takový, jaký jim vyšel.

Odpovědi žen byly následující:

Andrea V.: „Ne, uvědomuji si, kolik času trávím s mobilními přístroji.“ (VWI 45)

Renáta N.: „Nejsem překvapena. Na internetu trávím hodně času.“ (VWI 54)

Ivana V.: „Ne. Nedokázala jsem výsledek odhadnout.“ (VWI 27)

Monika K.: „Ani ne, nejsem ‚digitálním otrokem‘. Díky své hlavní práci se mohu pohybovat na čerstvém vzduchu a mentálně či fyzicky si odpočinout od všech *digi* zařízení a virtuálního světa.“ (VWI 22)

Martina B.: „Čekala jsem to. Internet potřebuji ke svému zaměstnání.“ (VWI 36)

Kateřina Š.: „Ano. Dalo se to očekávat.“ (VWI 53)

Kateřina K.: „Docela ano, ještě to snad není tak špatné.“ (VWI 22)

Je zde také jasně vidět, že jediná účastnice, která je překvapená svým VWI, je Kateřina Š. Ostatní účastnice svým indexem překvapené nebyly a spíše ho očekávaly.

V momentě, kdy vidíme výsledná čísla, můžeme se podívat i na odpovědi na navazující otázku k tématu VWI, a ta zní:

Jak změnily mobily a další online zařízení tvůj život?

Andrea V.: „Jsem bohužel stále k zastižení. Na druhou stranu jsem kdykoliv v kontaktu s dětmi a rodinou. Když se něco děje, můžeme to řešit ihned.“

Kateřina Š.: „Velmi, člověk někdy není schopen se spolehnout sám na sebe. Díky online diářům a upomínkám není nutné si cokoli pamatovat. Přístroje nás neustále sledují atd.“

Kateřina K.: „Nejspíš hodně – při čekání na autobus si už moc nečtu knížky, ale koukám do mobilu.“

Martina B.: „Díky němu (online prostoru) nakupuji, prodávám nepotřebné věci a využívám všechny možné aplikace.“

Monika K.: „Záporně v tom, že to změnilo můj celkový pohled na lidi. Nebojí se urážet, být hnusní a otravovat kdykoliv, protože mají pocit, že jsou anonymní, neviditelní a mohou vše. Jinak v kladném, že nemusím chodit nakupovat po obchodech, třeba.“

Renáta M.: „Přehled, propojení.“

Renáta N.: „Nezměnily.“

Ivana V.: „V podstatě pozitivně; vyhovuje mi možnost snadného přístupu k informacím. Např. si nedovedu představit, jak bych studovala bez internetu a otevřených zdrojů.“

Existuje tedy souvislost mezi VWI a vyplněným deníkem?

Pokud porovnáme vyplněné deníky našich účastnic a podíváme se na výsledná čísla, vidíme, že spolu skutečně souvisí způsob využívání času a Virtual Weight Index. Deník a jednoduchý výpočet VWI indexu se vzájemně doplňovaly, právě především v lepším uvědomování si náplně dne jednotlivých respondentek.

Sebereflexe účastnic

Tématem práce byla aplikace metody sebměření indexu „virtuální hmotnosti“ dle přístupu Daniela Sieberga a využití přístupu Tary Brabazon v této problematice. Závěry, které jsou formulovány v této kapitole, vznikly na základě kvalitativního šetření formou osmi polostrukturovaných rozhovorů.

Další otázky a odpovědi respondentek byly následující:

1) Přemýšlíš někdy nad tím, jak hodně času trávíš s digitálními přístroji?

Andrea V.: „Ano, přemýšlím.“ (VWI 45)

Ivana V.: „Ano, trávím na počítači víc času, než bych chtěla.“ (VWI 27)

Kateřina Š.: „Ne, vůbec.“ (VWI 53)

Kateřina K.: „Ano, velmi často nad tím přemýšlím a snažím se digitální přístroje příliš nepoužívat, ale je to obtížné.“ (VWI 22)

Martina B.: „Čas trávím hlavně na telefonu, bez něj bych už nemohla ani fungovat.“ (VWI 36)

Monika K.: „Ano, přemýšlím. Obzvlášť u svých dětí, které v týdnu televizi díky jiným aktivitám nesledují a hrát hry na tabletu mohou pouze o víkendu. I tak jej mají na omezený čas. Stejně tak dávkuji práci s PC nebo televizi i sobě, protože to, co vidí u mě, budou jednou praktikovat i u sebe. V době mobilních telefonů je těžké nebýt neustále kýmkoliv zastižena, ale pracuji na tom.“ (VWI 22)

Renáta M.: „Ano.“ (VWI 12)

Renáta N.: „Ne, nikdy jsem nepřemýšlela.“ (VWI 54)

Je zajímavé sledovat, že respondentky mají odlišné přístupy, a najdou se zde dokonce ženy, které o této otázce vůbec nepřemýšlí.

2) Máš někdy pocit, že využíváš online prostor delší čas, než jsi původně plánovala?

Andrea V.: „Ano, často.“

Ivana V.: „Ano, občas se ‚zaseknu‘ a virtuálně se poflakuju.“

Kateřina Š.: „Ano.“

Kateřina K.: „To se mi stává velmi často! Čas v online prostoru běží mnohem rychleji.“

Martina B.: „Ano, online prostor využívám více, než plánuji.“

Monika K.: „Snažím se nevyužívat online prostor víc, než je nutné. ‚Zadrhnu‘ se na internetu spíš v četbě článků, nákupů potřebného, momentálně i na vyhotovení bc. práce.“

Renáta M.: „Zřídka.“

Renáta N.: „Dříve určitě ano, teď již ne.“

Jak je vidět, tak nadužívání digitálních médií se týká i respondentek, protože, jak často uvádí, online prostor je lákavý a zpravidla zde stráví více času, než původně plánovaly.

3) Máš pocit, že bys měla změnit způsob, jakým trávíš čas s mobilem či tabletem, počítačem?

Andrea V.: „Ano, měla.“

Ivana V.: „Ano, měla bych využívat čas efektivněji.“

Kateřina Š.: „Ano.“

Kateřina K.: „Takový pocit nemám, nemyslím si, že bych bez těchto přístrojů nedokázala fungovat.“

Martina B.: „Mobilní telefon je součást mé práce, neumím si bez něj život představit.“

Monika K.: „Nejraději bych je vyhodila, ale jsem ráda, že mě může kdykoliv zastihnout rodina na telefonu a práce na PC mě částečně živí.“

Renáta M.: „Dříve jsem neuměla nakládat s FB (jako čerstvá uživatelka jsem tomu podlehla), už je to v pořádku.“

Renáta N.: „Nemám ten pocit.“

Jak zde několikrát zaznělo, platí často tvrzení, že si bez svých digitálních zařízení neumíme představit svůj každodenní život.

4) Zasahují ti jmenovaná online připojená zařízení do soukromí?

Andrea V.: „Někdy.“

Ivana V.: „Ano. Dost mi vadí např. propojení soukromého a služebního počítače přes můj emailový účet (cílená reklama atd.).“

Kateřina Š.: „Ano.“

Kateřina K.: „Určitě.“

Martina B.: „Je to již součástí mého života.“

Monika K.: „Pro mou hlavní náplň práce je nutné, abych byla k zastižení v určitý čas. V dnešní době se ale vytratila míra slušného chování a obtěžování, společně s hulvátstvím

mi zasahuje do soukromí. Stejně tak množství zbytečných e-mailových korespondencí, které jen ubírají hodnotný čas trávený mimo síť.“

Renáta M.: „Na FB vidím (a jsem viděna), jak dlouho jsem připojena / jsou ostatní připojeni – to mi připadá jako zásadní zásah do soukromí, vidím, čím se kdo zabývá, aniž bych se s ním chtěla vidět, (pak třeba i odpadá potřeba se vidět).“

Renáta N.: „Určitě nezasahují.“

Ze všech respondentek pouze jediná uvedla na tuto otázku jasné ne. Jinak ostatní přiznaly, že jim online digitální zařízení do soukromí vstupují.

5) Ovlivňují sociální sítě život?

Andrea V.: „Někdy.“

Ivana V.: „Můj nebo obecně? Můj moc ne, myslím.“

Kateřina Š.: „Ano.“

Kateřina K.: „100%, například dokonalé profily na sítích jsou velmi často frustrující. Já sama jsem ze svých sítí vymazala dokonalé profily, které žijí dokonalý život. Myslím si, že je to pouze vytváření iluze, a ne realita. Trvalo mi déle si to uvědomit, ale aspoň že mi to došlo.“

Martina B.: „Spojuje mě to s běžným životem, jinak hodně pracuji.“

Monika K.: „Neovlivňují, sociální sítě neužívám ani nikde nebloguji. Naopak si zakládám na tom, abych nikde nezanechávala moc velkou digitální stopu.“

Renáta M.: „Ano, viz výše.“

Renáta N.: „Některým lidem asi ano.“

Sociální sítě samozřejmě náš život jistým způsobem ovlivňují. Jak je vidět i na odpovědích respondentek.

6) Změníš svůj postoj k těmto přístrojům?

Andrea V.: „Snažím se. Dotazník byla i svým způsobem sebereflexe.“

Ivana V.: „Asi ne. S přístroji trávím na dnešní dobu málo času.“

Kateřina Š.: „Ano, ale obávám se, že na mateřské ještě víc zblbnu.“

Kateřina K.: „Ano, mohla bych tyto přístroje víc vynechávat.“

Martina B.: „Nemohu ho změnit, mobil je součást mé práce.“

Monika K.: „U mě není potřeba měnit postoj. Ráda toho všeho využívám. Jen je potřeba změnit své denní návyky, pracovní náplně nebo jen si dopřát pár dní bez těchto zařízení, jeli to možné. Každou závislost lze potlačit nebo se jí nechat pohltit.“

Renáta N.: „Nezměním.“

Jak je zde možné sledovat, respondentky buď svůj postoj měnit nebudou, nebo nemohou s ohledem na povahu svého zaměstnání.

7) Jaké bylo vyplňovat deník?

Andrea V.: „Drsné.“

Kateřina Š.: „Zajímavé.“

Kateřina K.: „Náročné, hlavně si zpětně uvědomovat, jak člověk využívá své dny.“

Martina B.: „Náročné.“

Monika K.: „Celkem náročné, protože ač máme chytré telefony, tablety a ostatní vychytané předměty, nikdo si neměří čas hovorů nebo nepočítá čas trávený u PC. Je to o sebepoznání a přehodnocení denních aktivit. Doporučuji podávat všem zaměstnancům administrativy, IT pracovníkům a ostatním, které živí práce na PC.“

Renáta N.: „Náročné.“

Vyplňovat tak podrobné deníky bylo pravdu náročné a účastnice samy uvedly, že to nebylo opravdu jednoduché zaznamenávat takto detailně své aktivity s přístroji.

8) Máš další doplňující postřehy k dané problematice a můžeš se o ně podělit?

Andrea V.: „Nemám.“

Kateřina Š.: „Ano, lidi přestávají být soudní a veškeré osobní záležitosti sdílí online. Při osobním setkání nejsou schopni spolu ani komunikovat, jen prostřednictvím telefonů si cosi sdílejí, ukazují atd.“

Kateřina K.: „Tak to nemám.“

Monika K.: „Ráda bych četla názor lidí, kteří se těmto digitálním vymoženostem vyhýbají z principu. Jejich odpovědi nebo VWI deník by byl zajímavý protipól.“

Renáta N.: „Nemám.“

Jak můžeme sledovat, zazněla nářezka na obsah sdílených informací na sociálních sítích. Jinak překvapivě ženy již žádné další postřehy neuváděly.

Díky kombinaci výsledného VWI, deníku a otázek si všechny respondentky uvědomují, že je třeba se ptát, zda konkrétní přístroj opravdu potřebujeme. Také se potvrdilo, že můžeme věřit své intuici. Pokud máme pocit, že trávíme příliš mnoho času na sociálních sítích nebo počítačovými hrami na internetu nebo stále píšeme zprávy v našich mobilních telefonech, je to nejspíš pravda.

Pro tuto sociální skupinu se jednalo o zajímavý experiment i z toho důvodu, že jejich „virtuální hmotnost“ byla zohledněna z více úhlů. Jak ze všeobecného, tedy vyplněním dotazníku dle Sieberga, tak konkrétním vyplněním svého 48hodinového deníku využití online zapojených přístrojů v pracovní a víkendový den, aby zde byl vidět rozdíl v aktivitě. A následoval polostrukturovaný rozhovor, který doplňoval předešlé části.

Na skupině bylo zajímavé sledovat, jak rozdílně ženy tráví čas s online přístroji, některé tráví čas výhradně na počítači, jedna z účastnic téměř výhradně na mobilním telefonu, další účastnice se technice vyhýbá a využívá ji v nejnutnějších případech pouze v zaměstnání.

Účastnice tohoto výzkumu znají jen svůj dosažený VWI a výsledky ostatních respondentek nemají k dispozici.

2.4.2 Shrnutí výsledků

Tento výzkum přináší čtenářům možnost nahlédnout do problematiky sebedměření skrze sondu do života malé sociální skupiny. Sieberg ukázal, jak je možné aplikovat dotazník pro měření VWI v přirozeném prostředí respondentů.

Výzkum byl umožněn díky otevřenosti a ochotě účastnic sdílet své životy a nakládání s časem a může tedy sloužit jako inspirace pro další, rozsáhlejší výzkumy vlivu sebedměření a chování vybraných jedinců či sociálních skupin.

Ukázalo se, že respondentky výsledek dobře odhadovaly a nebyly jím překvapené. Očekávala jsem, že nejnižší index bude mít respondentka na rodičovské dovolené, ale ta ho

překvapivě měla téměř nejvyšší. Naopak kolegyně knihovnice patřila k těm, které měly výsledné číslo zdaleka nejmenší. Škála indexů se pohybovala od VWI v hodnotě 12 až po 54. Ukázalo se, že výsledné VWI koreluje i s deníkem aktivit. I zde bylo možné, že jisté sebezpozorování má efekt zpětné vazby a vedlo ke vnímání skutečného stavu. Původně jsem předpokládala, že výsledky budou více vyrovnané. Tak rozdílná škála mě zaskočila.

Omezení výzkumu:

Uvědomuji si, že každých několik měsíců je zde vidět, doba jde neustále dopředu a různé rozdíly, které byly na počátku psaní této práce, se stírají. Výzkum postupně zastarává a některé body dle Sieberga se musí hodnotit například podle toho, zda člověk využívá online prostor pro své zaměstnání, nebo pro vyplnění volného času. Dotazník nejvíce staví na upřímnosti jednotlivých respondentů a na snaze vyplnit ho co nejpresněji.

2.5 Návrh o rozšíření výzkumu

S ohledem na vyvíjející se technické možnosti a dobu, kdy díky celosvětové pandemii Covid-19 nastal velký trend práce z domova, se těžko jednostranně posuzuje samotné číslo indexu. Protože někdo, kdo má nižší index, může mít skutečný problém se závislostí, jen jde o to, jakým způsobem online prostor využívá. Pokud bychom započítali pracovní čas, tak i to bude v indexu problém.

Další rozšíření by bylo v rozhovoru, v části o zkušenosti těch, kteří mají vysoké číslo a sami uznávají problém se závislostí nebo mají problematické chování na síti.

Také by bylo zajímavé v dotazníku využít téma volného času, jak respondenti tráví volný čas a kolik hodin týdně věnují aktivnímu pohybu nebo zálibám. Otázky, zda mají děti a jak hodně jdou příkladem v nadužívání technologií.

Výhoda nápadu VWI indexu je, že lze neustále doplňovat body podle situace a do rozhovoru lze doplnit aktuální otázky, nebo otázky, které by se objevily při změně skupiny, například pohlaví, věku nebo okruhu zaměstnání.

3 ZÁVĚR

Cílem práce bylo zhodnotit možnosti a omezení metody VWI při monitoringu technologického a informačního zahlcení. Byly popsány základní termíny a související pojmy, nastíněna metodologie a byla předložena výzkumná část. Pro porozumění mechanismu vztahů a pojmenování aspektů této aktivity bylo použito kvalitativní šetření formou polostrukturovaných rozhovorů. Kritéria pro výběr skupiny byla zvolena na základě osobních dlouhodobějších vazeb, to umožnilo lepší přístup k respondentkám a odezvu bez velkého ostychu. Jednalo se záměrně o skupinu osmi žen ve věkovém rozpětí 30–40 let. Sedm žen je pracujících na plný pracovní poměr, jediná žena je momentálně na rodičovské dovolené.

Všechny uživatelky uvedly, že vyplňování dotazníku VWI bylo zajímavé a díky jasnému výsledku mohly zpytovat svědomí, zda svůj čas s online připojenými přístroji tráví opravdu plnohodnotně, například v rámci zaměstnání. Uživatelky jsou ochotny přemýšlet o kvalitě a množství stráveného času a uvědomují si, jak moc jsou na techniku zvyklé, jak se jejich život změnil díky světu internetu a mobilních zařízení.

Na základě výsledků se ukázalo, že je velmi motivační znát svou míru využívání digitálních přístrojů. Že je dobré si takový test dělat průběžně a také že sebeděření přináší pocit zpětné vazby a možnost přemýšlet o svém chování a dopadech, které může nadužívání přístrojů mít jak ze zdravotního hlediska, tak společenského.

Samozřejmě si uvědomuji, že tento výzkum závisí především na sebereflexi jedince a schopnosti přiznat si počet používaných přístrojů a celkový čas strávený v online prostoru.

Na začátku byly stanoveny následující cíle:

Cíl 1: Aplikovat dotazník Daniela Sieberga na malou sociální skupinu v přirozeném prostředí.

Cíl 2: Zhodnotit vliv výsledku VWI na chování dotazovaných.

Pokud bych hodnotila stanovené cíle, byly by výsledky následující:

Cíl 1: Systém Daniela Sieberga je možné aplikovat dotazník na malou sociální skupinu, kdy je možné ověřit hodnoty pomocí jednoduchých dotazů. Ukázalo se, že způsob chování, který je zachycen ve 48hodinovém deníku, souvisí s výsledkem VWI.

Cíl 2: Výsledné číslo indexu ukázalo respondentkám, zda je jejich předpoklad o využívání online prostoru správný. Tento jasný výsledek byl motivací pro zamyšlení se nad jejich trávením času v pracovním a soukromém životě.

Výzkumné cíle se podařilo splnit a ukázalo se, že přestože mají respondentky často podobné podmínky pro život, jejich výsledný VWI byl zcela odlišný. Bylo zajímavé sledovat, jak hodně trávíme čas v online prostoru a mnohdy si to ani neuvědomujeme.

Především si uvědomuji, že záleží na tom, jak poctivě si dotazník vyplníme, protože poté může být výsledek jasně ovlivněn tak, jak si případně přejeme.

Téma se neustále vyvíjí a sledujeme posun v diskusi i možnostech technologií. Práci jsem začínala psát v roce 2017 a vidím, jak práce zastarává. Díky novým modelům mobilů můžeme sledovat různé týdenní reporty aktivit, kolik hodin denně či týdně trávíme na internetu, co přesně děláme. Je tedy možné sledovat naše výsledky průběžně, bez vyplňování dotazníku. Lze ale říct, že s pojmenováním této problematiky se začaly zabývat hojně zmiňované osoby v mé práci, a to jsou: Sieberg, Spitzer a Brabazon.

4 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Druh dokumentů: články

Počet záznamů: 32

1. AGHASI, Mohadeseh, Ahmadreza MATINFAR, Mahdiah GOLZARAND, Asma SALARI-MOGHADDAM a Soraiya EBRAHIMPOUR-KOUJAN, 2019. Internet Use in Relation to Overweight and Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis of Cross-Sectional Studies. *Advances in Nutrition* [online]. [cit. 2020-10-12]. ISSN 2161-8313. Dostupné z: doi:10.1093/advances/nmz073.
2. AMERINGEN, Michael Van, 2016. Internet addiction may indicate other mental health problems in college-aged students. *Sciencedaily* [online]. [cit. 2019-06-12]. Dostupné z: <https://www.sciencedaily.com/releases/2016/09/160918180002.htm>.
3. BARTUŠEK, Viktor, 2017. Jak se vypořádat se záplavou informací. *Moderní řízení* [online]. 44(10). [cit. 2018-01-12]. ISSN 0026-8720.
4. BOZKURT, H., S. ÖZER, S. ŞAHİN a E. SÖNMEZGÖZ, 2018. Internet use patterns and Internet addiction in children and adolescents with obesity. *Pediatric Obesity* [online]. 13(5), 301-306 [cit. 2019-06-12]. ISSN 20476302. Dostupné z: doi:10.1111/ijpo.12216.
5. CASH, Hilarie, Cosette D. RAE, Ann H. STEEL a Alexander WINKLER, 2012. Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice. *Current Psychiatry Reviews* [online]. 8(4), 292-298 [cit. 2019-06-12]. ISSN 15734005. Dostupné z: doi:10.2174/157340012803520513 <https://www.ingentaconnect.com/content/ben/cpsr/2012/000000008/000000004/art00010>.
6. CIESLAR, Jan. 99 % studentů používá denně internet. Dostupné z: doi:<https://www.czso.cz/csu/czso/99-studentu-pouziva-denne-internet>.
7. CÍLEK, Václav, 2014. Hrozí nám digitální demence? *Psychologie dnes*, 20(7). ISSN 1212-9607.
8. COLUCC, A. The Role of the Social Networks, between a Utility and a New Addiction. *Psychiatr Danub* [online]. 2018(7) [cit. 2019-06-12]. Dostupné z: http://www.psychiatria-danubina.com/2018-vol-30-sup-7/1668?tip=&datum_od=&datum_do=&detalji=1668&z=&page=6.

9. COSTA, Rui Miguel, Ivone PATRÃO a Mariana MACHADO, 2019. Problematic internet use and feelings of loneliness. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice* [online]. **23**(2), 160-162 [cit. 2020-10-13]. ISSN 1365-1501. Dostupné z: doi:10.1080/13651501.2018.1539180.
10. DO, Kyung-Yi a Kang-Sook LEE, 2018. Relationship between Problematic Internet Use, Sleep Problems, and Oral Health in Korean Adolescents: A National Survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [online]. **15**(9) [cit. 2019-06-12]. DOI: 10.3390/ijerph15091870. ISSN 1660-4601. Dostupné z: *Internet Addiction and Its Relationship With Suicidal Behaviors: A Meta-Analysis of Multinational Observational Studies* [online], 2018. In. [cit. 2020-10-10]. Dostupné z: doi:10.4088/JCP.17r1176.
11. EKINCI, NURULLAH EMIR, 2016. AN INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN DIGITAL GAME ADDICTION, GENDER AND REGULAR SPORT PARTICIPATION. *Journal of Education, Culture & Society*. [online]. [cit. 2018-01-13]. ISSN 2081-1640.
12. ELIACIK, Kayi, Nurullah BOLAT, Cemil KOÇYIĞIT, et al., 2016. Internet addiction, sleep and health-related life quality among obese individuals: a comparison study of the growing problems in adolescent health. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity* [online]. **21**(4), 709-717 [cit. 2020-10-12]. ISSN 1124-4909. Dostupné z: doi:10.1007/s40519-016-0327-z.
13. FAJNEROVÁ, Iveta, David GREGUŠ, Jaroslav HLINKA et al., 2018. Could Prolonged Usage of GPS Navigation Implemented in Augmented Reality Smart Glasses Affect Hippocampal Functional Connectivity? *BioMed Research International* 2018(1-10). DOI: 10.1155/2018/2716134. ISSN 2314-6133.
14. FEŘTEK, Tomáš, 2014. Inkvizitor digitálního věku: Podle neurologa Spitzera přicházíme kvůli moderním technologiím o rozum. *Respekt* 25(18). ISSN 0862-6545.
15. KAISER, Daniel. Digitální demence je úpadek naší duše, říká autor bestselleru. *Echo24* [online]. 9. listopadu 2017 [cit. 2020-10-04]. Dostupné z: doi:https://echo24.cz/a/pUnSS/digitalni-demence-je-upadek-nasi-duse-rika-autor-bestselleru.

16. LUKAVEC, Jan a Manfred SPITZER, 2014. Digitální demence: Jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum. *Ikaros* [online]. 18(6). [cit. 2018-01-12]. ISSN 1212-5075.
17. LUPAČ, Petr, 2015. Po stopách digitální demence. *Ikaros* [online]. 1(6). [cit. 2018-01-12]. ISSN 1212-5075.
18. MUENCH, Fredrick, Marie HAYES, Alexis KUERBIS a Sijing SHAO, 2015. The independent relationship between trouble controlling Facebook use, time spent on the site and distress. *Journal of Behavioral Addictions* [online]. 4(3), 163-169 [cit. 2019-06-12]. DOI: 10.1556/2006.4.2015.013. ISSN 2062-5871.
19. NOVOTNÝ, Roman a Tara BRABAZON, 2017. Hrozbou není terorismus, ale neznalost. *Ikaros* [online]. 21(1) [cit. 2019-06-12]. urn:nbn:cz: 17948. ISSN 1212-5075.
20. RUGAI, Joseph, 2016. A Review of Digital Addiction: A Call for Safety Education. *Journal of Education and e-Learning Research* [online]. 3(1), [cit. 2018-01-13]. ISSN ISSN-2518-0169.
21. SALMELA-ARO, Katariina, Katja UPADYAYA, Kai HAKKARAINEN, Kirsti LONKA a Kimmo ALHO, 2017. The Dark Side of Internet Use: Two Longitudinal Studies of Excessive Internet Use, Depressive Symptoms, School Burnout and Engagement Among Finnish Early and Late Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence* [online]. 46(2), 343-357 [cit. 2019-06-12]. DOI: 10.1007/ s10964-016-0494-2. ISSN 0047-2891.
22. SEKI, Tomokazu, Kei HAMAZAKI, Takashi NATORI a Hidekuni INADERA, 2019. Relationship between internet addiction and depression among Japanese university students. *Journal of Affective Disorders* [online]. 256, 668-672 [cit. 2020-10-10]. ISSN 01650327. Dostupné z: doi:10.1016/j.jad.2019.06.055.
23. ŠMERDA, Jiří, 2008. Inovativní přístup k řešení informačního zahlcení. *Ikaros* [online]. 12(5) [cit. 2018-01-12]. ISSN 1212-5075.
24. T'NG, Soo Ting, Khee Hoong HO, Da En SIM, Cher Hoe YU a Poh Yin WONG, 2019. The mediating effect of Internet gaming disorder's symptoms on loneliness and aggression among undergraduate students and working adults in Malaysia. *PsyCh Journal* [online]. 9(1), 96-107 [cit. 2020-10-13]. ISSN 2046-0252. Dostupné z: doi:10.1002/pchj.320.

25. TAKEUCHI, H., Y. TAKI, H. HASHIZUME et al., 2015. The Impact of Television Viewing on Brain Structures: Cross-Sectional and Longitudinal Analyses. *Cerebral Cortex* [online]. 25(5), 1188-1197 [cit. 2019-06-12]. DOI: 10.1093/cercor/bht315. ISSN 1047-3211.
26. TAYHAN KARTAL, Fatma a Nurcan YABANCI AYHAN. Relationship between eating disorders and internet and smartphone addiction in college students. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity* [online]. [cit. 2020-10-12]. ISSN 1590-1262. Dostupné z: doi:10.1007/s40519-020-01027-x.
27. DE VRIES, Hille T., Takashi NAKAMAE, Kenji FUKUI, Damiaan DENYS a Jin NARUMOTO, 2018. Problematic internet use and psychiatric co-morbidity in a population of Japanese adult psychiatric patients. *BMC Psychiatry* [online]. **18**(1) [cit. 2020-10-13]. ISSN 1471-244X. Dostupné z: doi:10.1186/s12888-018-1588-z.
28. WOLIN, Richard a Arne D. NAESS, 2019. Heidegger Martin. *Brittanica* [online]. [cit. 2019-06-12]. Dostupné z: <https://www.britannica.com/biography/Martin-HeideggerGerman-philosopher>.
29. YANG, Shang-Yu, Shih-Hau FU, Kai-Li CHEN, Pei-Lun HSIEH, Pin-Hsuan LIN a Luca CERNIGLIA, 2019. Relationships between depression, health-related behaviors, and internet addiction in female junior college students. *PLOS ONE* [online]. **14**(8) [cit. 2020-10-10]. ISSN 1932-6203. Dostupné z: doi:10.1371/journal.pone.0220784.
30. ZUKALOVÁ, Hana, 2010. Dospělí na okraji informační společnosti: specifika překonávání digitální propasti. *Studia pedagogica* [online]. 15(2). [cit. 2018-01-14]. ISSN 1803-7437.
31. Až 50 tisíc českých dětí má závislost na internetu. *Lidovky.cz* [online]. 25. května 2019 [cit. 2019-11-02]. Dostupné z: https://www.lidovky.cz/noviny/az-50-tisic-ceskych-deti-ma-zavislost-na-internetu-nepretržite-online-je-kazdy-jedenacty-skolak.A190524_215632_ln_noviny_.
32. Vliv digitálních technologií na život našich dětí strašně podceňujeme. *Radio Wave* [online]. [cit. 2019-11-04]. Dostupné z: <https://wave.rozhlas.cz/vliv-digitalnichtechnologii-na-zivot-nasich-deti-strasne-podcenujeme-rika-7961225>.

Druh dokumentů: tištěné monografie

Počet záznamů: 13

1. BLINKA, Lukáš, 2015. *Online závislosti: jednání jako droga? Online hry, sex a sociální síť, diagnostika závislosti na internetu, prevence a léčba*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-802-4753-119.
2. FISCHER, Slavomil a Jiří ŠKODA, 2014. *Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení*. 2. rozš. a aktualiz. vyd., Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5046-0.
3. HENDL, Jan, 2005. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, ISBN 80-736-7040-2.
4. KOPECKÝ, Kamil, 2015. *Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-4861-9.
5. MORAVEC, Václav. *Média v tekutých časech: konvergence audiovizuálních médií v ČR*. Praha: Academia, 2016. ISBN 978-80-200-2572-2.
6. NEŠPOR, Karel, 2007. *Návykové chování a závislost*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-267-6.
7. POSPÍŠILOVÁ, Marie, 2016. *Facebooková (ne)závislost*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-3306-0.
8. REICHEL, Jiří, 2009. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3006-6.
9. SIEBERG, Daniel, 2014. *Digitální dieta*. Praha: Synergie. ISBN 978-80-7370-315-8.
10. SPITZER, Manfred, 2012. *Digitální demence: Digitale Demenz. Wie wir uns und unsere Kinder um Verstand bringen*. Brno: Host, ISBN 978-7294-872-7.
11. SPITZER, Manfred, 2016. *Kybernemoc! jak nám digitalizovaný život ničí zdraví*. Brno: Host – vydavatelství, ISBN 978-80-7491-792-9.
12. SUCHÁ, Jaroslava, Martin DOLEJŠ, Helena PIPOVÁ, Eva MAIEROVÁ a Panajotis CAKIRPALOGLU, 2018. *Hraní digitálních her českými adolescenty*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-5424-5.
13. ZIMBARDO, Philip G., 2017. *Odpojený muž*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5797-1.

Druh dokumentů: vysokoškolské kvalifikační práce

Počet záznamů: 10

1. ČERNÁ, Lucie, 2015. *Facebook a dospělá populace*. Praha. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Ida Viktorová.
2. DOLEJŠOVÁ, Kristýna, 2014. *Závislost na hraní PC her – typologie českých hráčů a možnosti terapie, kvalitativní sonda, zkušenosti českých terapeutů*. Praha. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Lékařská fakulta. Vedoucí práce Jaroslav Vacek.
3. HABROVANSKÝ, Miroslav, 2009. *Koncept digitální generace v kontextu školního vzdělávání*. Praha. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Miroslava Černochová.
4. HOŠEK, Marek, 2015. *Identifikace rizikového chování vedoucí k závislosti na internetu u žáků základních škol*. Praha. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Filozofická fakulta. Vedoucí práce Jitka Lorenzová.
5. IVES, Eugenia, 2012. *iGeneration: The Social Cognitive Effects of Digital Technology on Teenagers*. Graduate Master's Theses, Capstones, and Culminating Projects. 92. Online Submission [online]. **2013**(5). [cit. 2018-01-13]. ISSN.
6. MERUŇKOVÁ, Tereza, 2013.: *Závislost na internetu u těhotných žen a matek na mateřské dovolené na Havlíčkovobrodsku: dotazníkové šetření*. Praha, 2013. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Lékařská fakulta. Vedoucí práce Jaroslav Vacek.
7. REMOVÁ, Ivona, 2012. *Závislost na internetu a počítačových hrách u žáků 9. tříd ZŠ ve Zlínském a Ústeckém kraji*. Praha. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Lékařská fakulta. Vedoucí práce Jaroslav Vacek.
8. RIEGROVÁ, Kateřina, 2013. *Závislost na online počítačových hrách: Má časté hraní vliv na životní styl hráčů?* Praha. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Lékařská fakulta. Vedoucí práce Jaroslav Vacek.
9. SEDLÁKOVÁ, Eva, 2015. *Konspirační teorie v informační společnosti*. Brno. Bakalářská práce. Masarykova Univerzita, Filozofická fakulta. Vedoucí práce Jiří Stodola.

10. SVOBODOVÁ, Karolína, 2013. *Charakteristika závislosti na internetu návštěvníků a uživatelů svépomocné aplikace internetové poradny adiktologické ambulance 1. LF UK*. Praha. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Lékařská fakulta. Vedoucí práce Jaroslav Vacek.

5 SEZNAM PŘÍLOH

Index VWI (Virtual Weight Index) dle Daniela Sieberga z knihy Digitální dieta

Příloha 1: VWI – Test

Zodpovězte každou otázku a body sčítejte:

Jednotlivé body	Počet bodů
Každý chytrý telefon, který vlastníte	3 body
Každou sociální síť, kterou používáte	4 body
Každý notebook, který vlastníte	1 bod
Každý tablet, iPad nebo podobné zařízení, které vlastníte	2 body
Každý emailový účet, který používáte	2 body
Každou službu pro textové zprávy, kterou používáte	5 bodů
Každý přihlašovací účet internetové RPG hry, který používáte	7 bodů
Každý stolní počítač, který vlastníte	1 bod
Každou elektronickou čtečku, kterou máte	1 bod
Každý digitální fotoaparát, který máte	1 bod
Každý další přístroj, který máte a který potřebuje nabíječku, ale nespadá do uvedených kategorií	1 bod
Každý blog, který píšete nebo komentujete	2 body
Za každých dvacet emailů, které jste za den poslali	2 body
Za každých deset textových zpráv, které jste každý den odeslali	2 body
Za každou aktualizaci na sociální síti, kterou jste každý den udělali	3 body
Za každý chat, který jste každý den vedli	3 body
Za každých 15 minut hovoru na mobilním telefonu během dne	2 body
Celkový počet bodů:	

Výsledky/Počet bodů:

<25 – Nízký VWI /Gratuluji!

25–35 – Digitální dieta vám pomůže zachovat duševní zdraví a přehled.

>36 – Vysoký VWI/ Pomocí Digitální diety můžete index snížit a uvědomit si, jak svůj čas přesně trávíte.

Příloha 2 – VWI Deník

Sledované období v týdnu – Den první – Pátek					
Čas	Mobil/druh činnosti/ souhrnný čas v danou dobu	PC/druh činnosti/ souhrnný čas v danou dobu	Tablet/druh činnosti/ souhrnný čas v danou dobu	Televize/ souhrnný čas v danou dobu	Jiné zařízení/ souhrnný čas v danou dobu

V deníku používejte pro zjednodušení čísla daných přístrojů	1	2	3	4	5
05:00-06:00					
06:00-07:00					
07:00-08:00					
09:00-10:00					
10:00-11:00					
11:00-12:00					
12:00-13:00					
13:00-14:00					
14:00-15:00					
15:00-16:00					
16:00-17:00					
17:00-18:00					
18:00-19:00					
19:00-20:00					
20:00-21:00					
21:00-22:00					
22:00-23:00					
24:00-01:00					
01:00-02:00					
02:00-03:00					
03:00-04:00					
04:00-05:00					

Sledované období v týdnu – Den druhý – Sobota					
Čas	Mobil/druh činnosti/ souhrnný čas v danou dobu (např. 20 minut)	PC/druh činnosti/ souhrnný čas v danou dobu (např. 20 minut)	Tablet/druh činnosti/ souhrnný čas v danou dobu (např. 20 minut)	Televize/ souhrnný čas v danou dobu (např. 20 minut)	Jiné zařízení/ souhrnný čas v danou dobu (např. 20 minut)
V deníku používejte pro zjednodušení čísla daných přístrojů	1	2	3	4	5
06:00-07:00					
07:00-08:00					
09:00-10:00					
10:00-11:00					
11:00-12:00					
12:00-13:00					
13:00-14:00					
14:00-15:00					
15:00-16:00					
16:00-17:00					
17:00-18:00					
18:00-19:00					
19:00-20:00					
20:00-21:00					
21:00-22:00					
22:00-23:00					
24:00-01:00					
01:00-02:00					
02:00-03:00					
03:00-04:00					
04:00-05:00					

Příloha 3: VWI – Rozhovor s respondentkami – Otázky

1. Přemýšlíš někdy nad tím, jak hodně času strávíš s digitálními přístroji?
2. Máš někdy pocit, že využíváš online prostor delší čas, než jsi původně plánovala?
3. Máš pocit, že bys měla změnit způsob, jakým trávíš čas s mobilem či tabletem, počítačem?
4. Zasahují ti jmenované online připojená zařízení do soukromí?
5. Ovlivňují sociální sítě život?
6. Jak zrněly mobily a další online zařízení tvůj život?
7. Jsi překvapená s výsledkem svého VWI?
8. Změníš svůj postoj k těmto přístrojům?
9. Jak hodnotíš test VWI?
10. Jaké bylo vyplňovat deník?
11. Máš další doplňující postřehy k dané problematice a můžeš se o ně podělit?